

Kesäaikataulu

Voimassa 10.6.–1.9.2019

Maanantai

10.00	FunkkisCircuit45	SA
10.30	HukkaBaby45	HL
11.30	BODYPUMP™45	HL
17.00	FUNC&JUMP45	RN
17.00	BODYJAM™	SPa
17.10	Kehonhuolto45	JT
17.30	HukkaCycling	♥ +12 VP
17.55	BODYATTACK™45	MKe/SP
18.05	Dance Mix45	JT
18.15	HukkaPilates45	SPa
18.15	POUND®45	RN
18.30	FunkkisCircuit45	MKe/JJ
18.45	CXWORX™30	MKe/SP
19.10	HukkaCycling45	TT
19.10	BARRE™45	JT
19.20	Venyttely45	☀ +12 MKe/SP
19.30	BODYPUMP™45	HS/MKe
20.10	JoogaYin	☀ TT

Tiistai

07.00	JoogaPower	☀ TT
10.00	HukkaCycling45	♥ TT
11.00	BODYBALANCE™	☀ SA
16.45	CyclingPump	SPa
17.00	HukkaPilates45	☀ +12 SS
17.00	Kahvakuula45	LK
17.15	FunkkisCircuit45	HL
18.00	SH 'BAM™45	SPa
18.00	JoogaFlow	☀ SS
18.00	HukkaCycling	SK
18.10	BODYCOMBAT™	MKe
18.15	Telinevoim.45	HL
18.50	RPV45	♀ +12 SV
19.15	BODYATTACK™45	HL
19.15	Venyttely45	☀ MKe
19.40	CXWORX™30	SV
20.10	BODYPUMP™	HS

Keskiviikko

09.15	FunkkisCircuit45	SA
10.00	BODYPUMP™	VPe
11.15	JoogaFlow	☀ KT
16.30	BODYPUMP™	RN
16.55	BARRE™30	☀ +12 JJ
17.00	GRIT™ Strength30	MKe
17.30	Dance Mix45	JT
17.40	JoogaFlow	☀ TT/VP
17.40	POUND®45	☀ +12 SPa
17.45	BODYATTACK™45	MKe
18.15	Telinevoim.45	VPe
18.35	BODYJAM™45	SPa
18.45	HukkaPilates45	SS
18.55	HukkaCycling45	♥ +12 TT/VP
19.15	FunkkisCircuit45	VPe
19.35	Kehonhuolto45	SPa
19.40	CXWORX™30	SS

Torstai

07.00	HukkaCycling45	SK
10.00	HukkaBaby45	HL
11.00	FunkkisCircuit45	HL
12.00	Venyttely45	☀ SA
17.00	BODYATTACK™45	VPe
17.00	Skillsvoima45	RN
17.10	Kuntojumppa45	♀ SV
17.45	HukkaCycling45	LK
17.50	BODYBALANCE™	☀ +12 TV
18.00	Zumba®	KT
18.00	BODYPUMP™	RN
18.00	Telinevoim.45	VPe
18.10	Circuit45	♀ SV
18.15	FunkkisCircuit45	JJ
19.05	BODYSTEP™45	VPe
19.10	JoogaYin	☀ KT
19.15	FUNC&JUMP45	☀ +12 JJ
20.15	Venyttely45	☀ JT/VPe

Perjantai

09.00	PalloPilates	SA
10.15	HukkaCycling45	♥ SK
11.00	Zumba®45	JO
16.45	HukkaCycling45	♥ JO
16.45	POUND®45	☀ +12 JJ
17.00	Kehonhuolto45	JT
17.15	GRIT™ Athletic/C.30	MKe
17.50	BODYCOMBAT™	JO
18.00	CyclingPump	MKe
18.15	FunkkisCircuit45	JT
19.10	Venyttely45	☀ +12 MKe

Lauantai

10.00	BODYBALANCE™	☀ AR
10.00	RPV45	☀ +12 SV
10.15	HukkaCycling45	♥ SK
11.00	BODYPUMP™	HS
11.15	BODYATTACK™45	AR
11.15	HukkaCycling45	SK
12.15	SH 'BAM™45	MKe
13.15	Kahvakuula45	MKe
14.15	FunkkisCircuit45	RN

Sunnuntai

10.30	JoogaFlow75	☀ VOH
11.00	Telinevoim.45	VPe
12.00	FunkkisCircuit45	VPe
16.30	BODYSTEP™45	MKe
16.30	HukkaCycling45	SK
17.15	BODYPUMP™	SV
17.30	CXWORX™30	☀ +12 MKe
18.15	BODYCOMBAT™	HP
18.30	Kehonhuolto45	☀ +12 RN
18.30	SH 'BAM™45	TV
19.30	BODYBALANCE™	HP

Tuntimerkintöjen selitteet

- ♀ Vain naisille!
- ☀ Lämpötunti
- ♥ Sykeohjatut tunnit
- ☀ +12 Sallittu 12 vuotta täyttäneille
- ! Uutuus - katso lisää tuntikuvauksista netistä!
- ☐ Erittäin helppoja, aloitteleville sopivia tunteja
- ☀ Helppoja, kaikille sopivia tunteja
- ☀ Kaikille sopivia, mutta hieman haastavampia kuin harmaat tunnit
- ☀ Haastavia tunteja
- ☀ HukkaJuniori

Liikuntakeskus Hukka avoinna:

ma-to 6-22
pe 6-21
la 8-20
su 9-21

Katso tuntikuvaukset:

www.hukka.net/ryhmaliikunta

Tsekkaa lisäksi virtuaaliryhmäliikunnat:

www.hukka.net/lukujarjestys

Tunnit kestävät 60 min ellei toisin mainita. Ohjaajien esittelyt: www.hukka.net/ohjaajat. Hukka pitää ääni oikeuden muutoksiin. Suosittelemme hyödyntämään Hukan nettilukkaria, josta löydät aina ajantasaisimman tiedon.

Hukka-ohjaajat

AR Annu Raittinen
HL Heini Lehtosaari
HS Henna Siltavirta
JJ Jenni Junnikkala
JO Johanna Ojala-Kinnunen
JT Julianna Tihinen
KT Kaisa Takatalo

LK Laura Kivari
MKe Marika Kelahaara
RN Roosa Nevalainen
SP Sara Polet
SPa Sara Pakaslahti
SV Sari Varanka
SS Satu Siirtola

SA Sirpa Antikainen
SK Svante Kärkkäinen
TV Tarja Väisänen
TT Tiia Törrö
VP Virva Pisano
VPe Varpu Perttunen
VOH Vaihtuva ohjaaja



HUKKA
Enemmän elämää